	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.11.30.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Őszibarack leves (2)*; Zöldborsós sertésragu; Petrezselymes rizs;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Natúr sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=326kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=378kcal F=18g ZS=15g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=452kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=567kcal F=19g ZS=20g SZ=77g C=21g S=0g TZS=2g | Isk: E=752kcal F=25g ZS=26g SZ=102g C=28g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=908kcal F=30g ZS=32g SZ=123g C=31g S=1g TZS=3g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=440kcal F=22g ZS=18g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=565kcal F=28g ZS=24g SZ=53g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=645kcal F=31g ZS=26g SZ=63g C=0g S=1g TZS=2g
KEDD 2026.12.01.	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Sertés sült; Paradicsomos burgonyafőzelék (5)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Brassói aprópecsenye; Párolt rizs;
	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=263kcal F=9g ZS=10g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=341kcal F=12g ZS=12g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=228kcal F=8g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=256kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=307kcal F=11g ZS=10g SZ=43g C=6g S=1g TZS=5g	Óvi: E=508kcal F=26g ZS=14g SZ=64g C=7g S=1g TZS=1g | Isk: E=676kcal F=33g ZS=21g SZ=85g C=11g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=786kcal F=37g ZS=24g SZ=100g C=13g S=1g TZS=2g	Óvi: E=192kcal F=3g ZS=4g SZ=37g C=16g S=1g TZS=1g | Isk: E=217kcal F=4g ZS=4g SZ=42g C=16g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=267kcal F=5g ZS=4g SZ=53g C=16g S=1g TZS=1g	Óvi: E=408kcal F=21g ZS=14g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=574kcal F=26g ZS=22g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=705kcal F=30g ZS=28g SZ=82g C=1g S=0g TZS=2g
SZERDA 2026.12.02.	Tej (2)*; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Brokkoli krémleves; Csirkepörkölt; Szarvacska tészta; Káposzta saláta;	Csirke pizza szelet Hyza; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Darásmetélt; Alma;
	Óvi: E=294kcal F=12g ZS=14g SZ=31g C=9g S=1g TZS=6g | Isk: E=391kcal F=16g ZS=19g SZ=38g C=12g S=2g TZS=8g | K.Isk.: E=464kcal F=20g ZS=20g SZ=51g C=14g S=2g TZS=8g	Óvi: E=278kcal F=10g ZS=8g SZ=40g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=300kcal F=12g ZS=9g SZ=42g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=322kcal F=13g ZS=10g SZ=44g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=562kcal F=24g ZS=18g SZ=73g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=739kcal F=31g ZS=22g SZ=100g C=18g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=895kcal F=35g ZS=26g SZ=125g C=23g S=1g TZS=2g	Óvi: E=154kcal F=6g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=200kcal F=9g ZS=5g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=261kcal F=12g ZS=6g SZ=39g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=464kcal F=5g ZS=8g SZ=91g C=23g S=0g TZS=1g | Isk: E=634kcal F=7g ZS=10g SZ=127g C=34g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=759kcal F=9g ZS=12g SZ=151g C=35g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.03.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csontleves; Hentes sertésragu (11)*; Tört burgonya; Narancs;	Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Sült csirkecomb; Párolt rizs; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Alma;
	Óvi: E=324kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=374kcal F=18g ZS=15g SZ=41g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=447kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=167kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=487kcal F=22g ZS=16g SZ=59g C=2g S=1g TZS=1g | Isk: E=662kcal F=31g ZS=23g SZ=76g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=780kcal F=37g ZS=26g SZ=90g C=3g S=2g TZS=2g	Óvi: E=204kcal F=6g ZS=9g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=232kcal F=7g ZS=10g SZ=29g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=383kcal F=11g ZS=19g SZ=41g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=390kcal F=21g ZS=11g SZ=51g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=526kcal F=27g ZS=14g SZ=71g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=629kcal F=33g ZS=17g SZ=82g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.04.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Jégcsapretek;	Tárkonyos krumplileves (2)*; Csibevagdalt; Mexikói főzelék (2)*; Mandarin;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Brokkolis zöldségpástétom 105g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;
	Óvi: E=327kcal F=12g ZS=16g SZ=33g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=378kcal F=15g ZS=17g SZ=41g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=553kcal F=20g ZS=27g SZ=56g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=267kcal F=11g ZS=7g SZ=39g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=292kcal F=13g ZS=8g SZ=42g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=315kcal F=14g ZS=8g SZ=44g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=465kcal F=23g ZS=12g SZ=62g C=10g S=0g TZS=1g | Isk: E=637kcal F=30g ZS=18g SZ=83g C=13g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=745kcal F=35g ZS=21g SZ=98g C=16g S=0g TZS=2g	Óvi: E=194kcal F=3g ZS=4g SZ=36g C=13g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=4g ZS=4g SZ=41g C=13g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=332kcal F=5g ZS=4g SZ=66g C=27g S=1g TZS=1g	Óvi: E=439kcal F=6g ZS=22g SZ=40g C=0g S=3g TZS=3g | Isk: E=466kcal F=7g ZS=22g SZ=46g C=0g S=3g TZS=3g | K.Isk.: E=518kcal F=9g ZS=22g SZ=57g C=0g S=3g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.07.	Rizsital; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Hagymakrémleves (6)*; Pincepörkölt ; Párolt rizs;	Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sült csirkecomb; Tört burgonya;
	Óvi: E=356kcal F=11g ZS=13g SZ=48g C=0g S=1g TZS=3g | Isk: E=414kcal F=12g ZS=14g SZ=59g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=495kcal F=14g ZS=15g SZ=76g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=221kcal F=6g ZS=9g SZ=28g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=254kcal F=6g ZS=10g SZ=35g C=7g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=413kcal F=10g ZS=19g SZ=49g C=9g S=2g TZS=3g	Óvi: E=480kcal F=20g ZS=14g SZ=69g C=3g S=0g TZS=1g | Isk: E=683kcal F=26g ZS=23g SZ=93g C=4g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=861kcal F=33g ZS=30g SZ=114g C=5g S=0g TZS=3g	Óvi: E=131kcal F=6g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=186kcal F=8g ZS=4g SZ=29g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=251kcal F=11g ZS=5g SZ=40g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=350kcal F=20g ZS=12g SZ=37g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=454kcal F=25g ZS=16g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=541kcal F=31g ZS=19g SZ=56g C=0g S=1g TZS=1g
KEDD 2026.12.08.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Házi pulykahúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldségleves; Mustáros sertésszelet (11)*; Tört burgonya; Körte;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Paprikás burgonya; Káposzta saláta;
	Óvi: E=227kcal F=6g ZS=10g SZ=27g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=310kcal F=9g ZS=15g SZ=34g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=370kcal F=10g ZS=15g SZ=47g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=261kcal F=14g ZS=9g SZ=31g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=344kcal F=18g ZS=13g SZ=38g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=444kcal F=23g ZS=16g SZ=51g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=573kcal F=25g ZS=22g SZ=63g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=725kcal F=31g ZS=28g SZ=80g C=3g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=833kcal F=35g ZS=33g SZ=91g C=4g S=1g TZS=2g	Óvi: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=470kcal F=24g ZS=17g SZ=52g C=9g S=0g TZS=1g | Isk: E=594kcal F=29g ZS=19g SZ=70g C=16g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=703kcal F=34g ZS=21g SZ=87g C=21g S=0g TZS=1g
SZERDA 2026.12.09.	Tea csipkebogyó; Tauris zöldséges felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Jégcsapretek;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Lebbencs leves; Sült csirkecomb; Finomfőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bácskai rizseshús; Alma;
	Óvi: E=191kcal F=5g ZS=7g SZ=27g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=262kcal F=8g ZS=9g SZ=35g C=7g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=338kcal F=11g ZS=11g SZ=47g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=357kcal F=12g ZS=11g SZ=39g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=388kcal F=15g ZS=13g SZ=39g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=420kcal F=17g ZS=15g SZ=39g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=520kcal F=27g ZS=12g SZ=71g C=17g S=1g TZS=2g | Isk: E=678kcal F=35g ZS=17g SZ=90g C=21g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=855kcal F=44g ZS=22g SZ=114g C=25g S=2g TZS=3g	Óvi: E=180kcal F=6g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=205kcal F=7g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=334kcal F=12g ZS=14g SZ=39g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=431kcal F=21g ZS=12g SZ=56g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=530kcal F=26g ZS=16g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=636kcal F=30g ZS=19g SZ=84g C=0g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.10.	Tea citromos; Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*; Alma;	Szilvaleves; Sült hal kukoricadarával (9)*; Burgonyapüré natur; Csemege uborka (11)*; Adalékmentes	Petrezselymes túrókrém (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Húsos tészta; Adalékmentes kenyér (1)*;
	Óvi: E=258kcal F=6g ZS=10g SZ=34g C=5g S=1g TZS=4g | Isk: E=351kcal F=9g ZS=15g SZ=44g C=7g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=409kcal F=10g ZS=15g SZ=56g C=9g S=2g TZS=6g	Óvi: E=336kcal F=11g ZS=7g SZ=44g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=370kcal F=12g ZS=8g SZ=49g C=12g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=392kcal F=14g ZS=8g SZ=52g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=502kcal F=19g ZS=6g SZ=88g C=18g S=2g TZS=1g | Isk: E=640kcal F=24g ZS=8g SZ=112g C=24g S=3g TZS=1g | K.Isk.: E=802kcal F=29g ZS=10g SZ=142g C=31g S=4g TZS=1g	Óvi: E=125kcal F=5g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=176kcal F=8g ZS=4g SZ=27g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=239kcal F=10g ZS=4g SZ=38g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=520kcal F=16g ZS=20g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=708kcal F=21g ZS=28g SZ=89g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=874kcal F=25g ZS=33g SZ=115g C=0g S=2g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.11.	Rizsital; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Bebo margarin 10g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tea citromos; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldborsó leves; Milánói makaróni; Sajtszórat (2)*; Alma;	Poharas tej (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Ásványvíz 0,5 liter; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér 'dupla' (1)*; Jégcsapretek;
	Óvi: E=359kcal F=8g ZS=15g SZ=48g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=418kcal F=10g ZS=16g SZ=59g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=601kcal F=14g ZS=26g SZ=78g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=191kcal F=6g ZS=7g SZ=26g C=5g S=1g TZS=2g | Isk: E=263kcal F=9g ZS=10g SZ=34g C=7g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=341kcal F=12g ZS=12g SZ=46g C=9g S=2g TZS=4g	Óvi: E=614kcal F=22g ZS=23g SZ=76g C=12g S=0g TZS=3g | Isk: E=826kcal F=30g ZS=32g SZ=101g C=16g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=962kcal F=34g ZS=35g SZ=123g C=20g S=1g TZS=4g	Óvi: E=304kcal F=12g ZS=10g SZ=41g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=308kcal F=12g ZS=10g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=310kcal F=12g ZS=10g SZ=42g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=205kcal F=6g ZS=1g SZ=42g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=417kcal F=13g ZS=16g SZ=53g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=519kcal F=16g ZS=17g SZ=74g C=0g S=3g TZS=6g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.14.	Tea citromos; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Citromos pulykaragu leves; Darásmetélt; Körte;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bazsalikomos csirkeragu; Párolt rizs;
	Óvi: E=188kcal F=8g ZS=5g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=256kcal F=13g ZS=7g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=332kcal F=17g ZS=8g SZ=46g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=338kcal F=10g ZS=8g SZ=56g C=30g S=1g TZS=3g | Isk: E=360kcal F=12g ZS=9g SZ=58g C=32g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=382kcal F=13g ZS=10g SZ=61g C=35g S=1g TZS=4g	Óvi: E=629kcal F=16g ZS=15g SZ=104g C=24g S=1g TZS=1g | Isk: E=842kcal F=21g ZS=18g SZ=145g C=35g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=1011kcal F=26g ZS=23g SZ=172g C=37g S=1g TZS=1g	Óvi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=415kcal F=21g ZS=15g SZ=49g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=584kcal F=26g ZS=24g SZ=65g C=0g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=715kcal F=29g ZS=29g SZ=81g C=0g S=0g TZS=2g
KEDD 2026.12.15.	Rizsital; Dzsem 'mini' 'dupla' (13)*; Bebo margarin 10g; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Gomba leves; Burgonyás vagdalt pogácsa; Sárgarépafőzelék (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Zöldpaprika;	Sertésragu; Orsó tészta; Alma;
	Óvi: E=411kcal F=5g ZS=6g SZ=82g C=27g S=1g TZS=1g | Isk: E=478kcal F=7g ZS=6g SZ=96g C=27g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=684kcal F=9g ZS=7g SZ=143g C=53g S=1g TZS=1g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=583kcal F=21g ZS=24g SZ=67g C=15g S=1g TZS=2g | Isk: E=761kcal F=28g ZS=31g SZ=87g C=20g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=923kcal F=33g ZS=35g SZ=110g C=24g S=2g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=5g ZS=4g SZ=30g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=184kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=186kcal F=5g ZS=4g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=394kcal F=16g ZS=12g SZ=55g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=522kcal F=21g ZS=15g SZ=74g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=630kcal F=24g ZS=19g SZ=90g C=1g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.16.	Rizsital; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Alma; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Paradicsom leves (5)*; Rakott brokkoli kölessel (2)*; Alma;	Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Brassói aprópecsenye; Tört burgonya;
	Óvi: E=355kcal F=8g ZS=12g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=423kcal F=10g ZS=12g SZ=68g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=604kcal F=14g ZS=22g SZ=87g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=268kcal F=13g ZS=10g SZ=32g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=315kcal F=15g ZS=11g SZ=39g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=466kcal F=21g ZS=18g SZ=53g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=507kcal F=26g ZS=17g SZ=58g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=661kcal F=33g ZS=22g SZ=76g C=22g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=803kcal F=41g ZS=28g SZ=89g C=27g S=1g TZS=5g	Óvi: E=128kcal F=6g ZS=2g SZ=22g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=182kcal F=8g ZS=3g SZ=28g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=246kcal F=11g ZS=5g SZ=39g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=390kcal F=22g ZS=14g SZ=38g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=500kcal F=28g ZS=20g SZ=48g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=573kcal F=31g ZS=21g SZ=57g C=1g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.17.	Tea citromos; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Alma rostoslé 2dl; Baromfi párizsi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tárkonyos krumplileves (2)*; Sült csirkecomb; Almamártás (2)*; Pirított kukoricadara;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Köményes pulykasült; Párolt zöldségek ínyenc (5)*; Párolt rizs;
	Óvi: E=170kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=8g ZS=5g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=286kcal F=11g ZS=5g SZ=48g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=260kcal F=5g ZS=7g SZ=30g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=325kcal F=8g ZS=11g SZ=36g C=0g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=396kcal F=10g ZS=13g SZ=46g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=494kcal F=21g ZS=19g SZ=56g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=661kcal F=27g ZS=25g SZ=77g C=25g S=0g TZS=2g | K.Isk.: E=814kcal F=33g ZS=31g SZ=95g C=33g S=0g TZS=2g	Óvi: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=410kcal F=23g ZS=15g SZ=43g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=541kcal F=29g ZS=19g SZ=61g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=635kcal F=33g ZS=23g SZ=72g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.18.	Rizsital; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Csontleves; Lecsós sertésszelet; Kukoricás rizs; Narancs;	Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	
	Óvi: E=318kcal F=10g ZS=7g SZ=52g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=418kcal F=16g ZS=9g SZ=66g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=514kcal F=20g ZS=11g SZ=83g C=0g S=3g TZS=1g	Óvi: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=304kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=498kcal F=20g ZS=20g SZ=58g C=2g S=0g TZS=2g | Isk: E=674kcal F=24g ZS=26g SZ=82g C=3g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=793kcal F=28g ZS=32g SZ=95g C=4g S=1g TZS=4g	Óvi: E=146kcal F=5g ZS=4g SZ=22g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=185kcal F=8g ZS=5g SZ=27g C=0g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=242kcal F=10g ZS=5g SZ=38g C=0g S=2g TZS=1g	Óvi: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=0kcal F=0g ZS=0g SZ=0g C=0g S=0g TZS=0g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.21.	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Tej (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tárkonyos csirkeraguleves; Mákos metélt (6, 8, 12, 13)*; Alma;	Tauris Király szalámi; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Sertés flekken; Burgonyapüré natur;
	Óvi: E=170kcal F=5g ZS=4g SZ=27g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=220kcal F=8g ZS=5g SZ=35g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=286kcal F=11g ZS=5g SZ=48g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=289kcal F=12g ZS=12g SZ=32g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=336kcal F=14g ZS=13g SZ=39g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=508kcal F=20g ZS=23g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=572kcal F=16g ZS=18g SZ=83g C=19g S=1g TZS=2g | Isk: E=755kcal F=20g ZS=25g SZ=110g C=24g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=903kcal F=24g ZS=30g SZ=131g C=28g S=1g TZS=3g	Óvi: E=209kcal F=6g ZS=11g SZ=22g C=0g S=1g TZS=4g | Isk: E=285kcal F=9g ZS=15g SZ=28g C=0g S=2g TZS=6g | K.Isk.: E=337kcal F=10g ZS=15g SZ=38g C=0g S=2g TZS=6g	Óvi: E=390kcal F=23g ZS=11g SZ=45g C=0g S=0g TZS=0g | Isk: E=488kcal F=28g ZS=13g SZ=57g C=0g S=0g TZS=0g | K.Isk.: E=569kcal F=32g ZS=15g SZ=69g C=1g S=0g TZS=0g
KEDD 2026.12.22.	Tea csipkebogyó; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Rostos almalé; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Csontleves; Rakott karfiol; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tejberizs (2)*; Alma;
	Óvi: E=188kcal F=9g ZS=5g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=242kcal F=14g ZS=7g SZ=30g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=268kcal F=16g ZS=8g SZ=33g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=220kcal F=6g ZS=2g SZ=31g C=0g S=1g TZS=0g | Isk: E=268kcal F=9g ZS=3g SZ=37g C=0g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=328kcal F=12g ZS=3g SZ=48g C=0g S=1g TZS=0g	Óvi: E=541kcal F=22g ZS=13g SZ=80g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=694kcal F=29g ZS=17g SZ=101g C=6g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=844kcal F=36g ZS=21g SZ=121g C=7g S=2g TZS=2g	Óvi: E=180kcal F=6g ZS=7g SZ=22g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=205kcal F=7g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=334kcal F=12g ZS=14g SZ=39g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=330kcal F=10g ZS=3g SZ=65g C=17g S=0g TZS=2g | Isk: E=430kcal F=14g ZS=5g SZ=82g C=24g S=0g TZS=3g | K.Isk.: E=530kcal F=16g ZS=6g SZ=102g C=28g S=0g TZS=3g
SZERDA 2026.12.23.	Tej (2)*; Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Teljes kiörlésű kenyér (1)*; Uborka;	Tea csipkebogyó; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Zöldségkrémleves; Tarhonyás csirke; Uborkasaláta; Adalékmentes kenyér (1)*;	Joghurt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*;	Natúr sertésszelet; Párolt rizs; Káposzta saláta;
	Óvi: E=293kcal F=13g ZS=13g SZ=32g C=10g S=1g TZS=3g | Isk: E=329kcal F=15g ZS=14g SZ=37g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=453kcal F=20g ZS=23g SZ=41g C=14g S=2g TZS=5g	Óvi: E=166kcal F=5g ZS=4g SZ=26g C=5g S=1g TZS=1g | Isk: E=214kcal F=8g ZS=5g SZ=34g C=7g S=2g TZS=1g | K.Isk.: E=279kcal F=10g ZS=5g SZ=47g C=9g S=2g TZS=1g	Óvi: E=590kcal F=25g ZS=15g SZ=85g C=6g S=1g TZS=1g | Isk: E=741kcal F=32g ZS=20g SZ=105g C=8g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=932kcal F=37g ZS=24g SZ=138g C=10g S=2g TZS=2g	Óvi: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=268kcal F=9g ZS=9g SZ=36g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=539kcal F=22g ZS=20g SZ=66g C=8g S=0g TZS=1g | Isk: E=758kcal F=28g ZS=30g SZ=91g C=15g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=935kcal F=32g ZS=37g SZ=116g C=20g S=1g TZS=3g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.24.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tej (2)*; Házi zöldséges sertéshúskrém; Adalékmentes kenyér (1)*;	Szilvaleves; Paprikás sült hal (9)*; Rizi-bizi; Adalékmentes kenyér (1)*; Alma;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Körte;	Gombás sertésragu; Szarvacska tészta;
	Óvi: E=326kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=378kcal F=18g ZS=15g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=452kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=239kcal F=13g ZS=7g SZ=30g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=302kcal F=18g ZS=9g SZ=38g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=407kcal F=25g ZS=11g SZ=50g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=553kcal F=18g ZS=11g SZ=93g C=19g S=2g TZS=1g | Isk: E=748kcal F=24g ZS=15g SZ=126g C=25g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=903kcal F=30g ZS=16g SZ=155g C=33g S=3g TZS=2g	Óvi: E=189kcal F=3g ZS=4g SZ=34g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=235kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=285kcal F=6g ZS=4g SZ=54g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=385kcal F=16g ZS=14g SZ=47g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=513kcal F=21g ZS=19g SZ=63g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=607kcal F=24g ZS=21g SZ=78g C=0g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2026.12.25.	Tej (2)*; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Kefír (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Karalábé leves; Almás sajtos csirkecomb (2)*; Burgonyapüré natur;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Ásványvíz 0,5 liter; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika; Alma;
	Óvi: E=222kcal F=12g ZS=5g SZ=32g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=294kcal F=17g ZS=7g SZ=40g C=12g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=376kcal F=21g ZS=8g SZ=54g C=14g S=1g TZS=3g	Óvi: E=228kcal F=8g ZS=9g SZ=27g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=257kcal F=9g ZS=9g SZ=33g C=6g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=309kcal F=11g ZS=9g SZ=44g C=6g S=1g TZS=4g	Óvi: E=495kcal F=27g ZS=12g SZ=65g C=10g S=0g TZS=2g | Isk: E=667kcal F=36g ZS=19g SZ=81g C=12g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=794kcal F=42g ZS=22g SZ=98g C=14g S=1g TZS=4g	Óvi: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=241kcal F=6g ZS=10g SZ=31g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=282kcal F=7g ZS=10g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=435kcal F=12g ZS=19g SZ=52g C=0g S=2g TZS=3g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

	Reggeli	Tízórai	Ebéd A	Uzsonna	Vacsora
HÉTFŐ 2026.12.28.	Tej (2)*; Pápai sonka; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Joghurt (2)*; Zöldfűszeres harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Palócz leves; Tejberizs (2)*; Kakaó szórat (4)*;	Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kifli (1)*;	Lecsós sertésszelet; Tört burgonya;
	Óvi: E=256kcal F=14g ZS=8g SZ=30g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=337kcal F=21g ZS=10g SZ=38g C=12g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=426kcal F=27g ZS=12g SZ=51g C=14g S=3g TZS=4g	Óvi: E=294kcal F=11g ZS=15g SZ=29g C=6g S=1g TZS=5g | Isk: E=319kcal F=11g ZS=15g SZ=34g C=6g S=1g TZS=5g | K.Isk.: E=469kcal F=15g ZS=24g SZ=46g C=6g S=2g TZS=6g	Óvi: E=538kcal F=23g ZS=11g SZ=83g C=29g S=0g TZS=3g | Isk: E=694kcal F=30g ZS=15g SZ=106g C=41g S=1g TZS=4g | K.Isk.: E=841kcal F=36g ZS=18g SZ=131g C=45g S=1g TZS=4g	Óvi: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g | Isk: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=274kcal F=4g ZS=4g SZ=44g C=16g S=1g TZS=1g	Óvi: E=417kcal F=18g ZS=19g SZ=39g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=528kcal F=22g ZS=25g SZ=49g C=1g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=622kcal F=26g ZS=29g SZ=58g C=1g S=1g TZS=3g
KEDD 2026.12.29.	Tej (2)*; Csirkemájkrém 50g; Zöldpaprika; Adalékmentes kenyér (1)*;	Rostos almalé; Trappista sajt (2)*; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Karfiol leves ; Sertés sült; Meggymártás; Főtt burgonya;	Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Alma;	Sült csirkecomb; Tört burgonya; Alma;
	Óvi: E=326kcal F=15g ZS=14g SZ=33g C=9g S=1g TZS=5g | Isk: E=378kcal F=18g ZS=15g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=452kcal F=21g ZS=16g SZ=54g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=314kcal F=11g ZS=11g SZ=30g C=0g S=1g TZS=5g | Isk: E=371kcal F=14g ZS=13g SZ=35g C=0g S=1g TZS=7g | K.Isk.: E=452kcal F=18g ZS=16g SZ=46g C=0g S=2g TZS=8g	Óvi: E=475kcal F=24g ZS=14g SZ=60g C=26g S=0g TZS=1g | Isk: E=611kcal F=30g ZS=18g SZ=78g C=33g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=718kcal F=33g ZS=22g SZ=90g C=38g S=1g TZS=1g	Óvi: E=209kcal F=5g ZS=4g SZ=37g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=221kcal F=5g ZS=4g SZ=40g C=0g S=1g TZS=1g	Óvi: E=385kcal F=20g ZS=12g SZ=45g C=0g S=0g TZS=1g | Isk: E=501kcal F=26g ZS=16g SZ=57g C=0g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=588kcal F=31g ZS=19g SZ=67g C=0g S=1g TZS=1g
SZERDA 2026.12.30.	Tej (2)*; Mini méz; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Tarhonyaleves; Vadas pulykaapró (2, 5, 11)*; Szarvacska tészta; Alma;	Csirkemájkrém 30g; Adalékmentes kenyér (1)*; Uborka;	Zöldborsós sertésragu; Tört burgonya;
	Óvi: E=280kcal F=9g ZS=7g SZ=46g C=26g S=1g TZS=3g | Isk: E=327kcal F=12g ZS=8g SZ=54g C=28g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=399kcal F=14g ZS=9g SZ=67g C=30g S=1g TZS=4g	Óvi: E=278kcal F=10g ZS=8g SZ=40g C=14g S=1g TZS=3g | Isk: E=300kcal F=12g ZS=9g SZ=42g C=16g S=1g TZS=3g | K.Isk.: E=322kcal F=13g ZS=10g SZ=44g C=18g S=1g TZS=4g	Óvi: E=608kcal F=23g ZS=24g SZ=74g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=801kcal F=29g ZS=31g SZ=98g C=2g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=955kcal F=33g ZS=37g SZ=119g C=2g S=1g TZS=2g	Óvi: E=183kcal F=7g ZS=7g SZ=23g C=0g S=1g TZS=2g | Isk: E=211kcal F=8g ZS=7g SZ=28g C=0g S=1g TZS=2g | K.Isk.: E=341kcal F=13g ZS=14g SZ=40g C=0g S=2g TZS=4g	Óvi: E=384kcal F=19g ZS=14g SZ=41g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=504kcal F=25g ZS=19g SZ=52g C=2g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=591kcal F=29g ZS=21g SZ=64g C=2g S=1g TZS=1g
CSÜTÖRTÖK 2026.12.31.	Tej (2)*; Toast sonkás felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes kenyér (1)*; Zöldpaprika;	Tea citromos; Házi körözött (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes' (2)*; Paprikás burgonya; Csemege uborka (11)*;	Paradicsomos harcsapástétom (9)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Sült csirkemell; Kukoricás rizs;
	Óvi: E=240kcal F=12g ZS=7g SZ=32g C=9g S=1g TZS=3g | Isk: E=305kcal F=16g ZS=9g SZ=40g C=12g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=386kcal F=20g ZS=10g SZ=54g C=14g S=2g TZS=4g	Óvi: E=149kcal F=6g ZS=2g SZ=27g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=204kcal F=9g ZS=3g SZ=35g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=270kcal F=11g ZS=3g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=580kcal F=25g ZS=17g SZ=75g C=30g S=1g TZS=1g | Isk: E=721kcal F=32g ZS=20g SZ=96g C=40g S=2g TZS=2g | K.Isk.: E=829kcal F=36g ZS=22g SZ=112g C=46g S=2g TZS=2g	Óvi: E=201kcal F=6g ZS=10g SZ=23g C=0g S=1g TZS=1g | Isk: E=226kcal F=6g ZS=10g SZ=28g C=0g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=377kcal F=10g ZS=19g SZ=40g C=0g S=2g TZS=3g	Óvi: E=328kcal F=24g ZS=9g SZ=38g C=1g S=0g TZS=1g | Isk: E=452kcal F=31g ZS=12g SZ=54g C=1g S=1g TZS=1g | K.Isk.: E=520kcal F=34g ZS=14g SZ=63g C=1g S=1g TZS=1g
PÉNTEK 2027.01.01.	Tea citromos; Tejfölös túró (2)*; Adalékmentes kenyér (1)*;	Tej (2)*; Zala felvágott; Bebo margarin 10g; Adalékmentes zsemle (1)*; Uborka;	Burgonyaleves; Csirke vagdalt; Parajfőzelék (2)*; Főtt burgonya; Adalékmentes kenyér (1)*;	Mini dzsem (13)*; Bebo margarin 10g; Molnárka (1)*;	Kefír (2)*; Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'; Adalékmentes kenyér (1)*; Banán;
	Óvi: E=146kcal F=5g ZS=2g SZ=26g C=5g S=1g TZS=0g | Isk: E=205kcal F=8g ZS=3g SZ=34g C=7g S=1g TZS=0g | K.Isk.: E=276kcal F=10g ZS=4g SZ=47g C=9g S=1g TZS=0g	Óvi: E=305kcal F=13g ZS=10g SZ=40g C=9g S=1g TZS=4g | Isk: E=368kcal F=18g ZS=14g SZ=42g C=12g S=2g TZS=5g | K.Isk.: E=410kcal F=21g ZS=16g SZ=45g C=14g S=2g TZS=6g	Óvi: E=581kcal F=27g ZS=16g SZ=77g C=9g S=1g TZS=2g | Isk: E=798kcal F=35g ZS=23g SZ=106g C=10g S=2g TZS=3g | K.Isk.: E=968kcal F=41g ZS=28g SZ=130g C=12g S=2g TZS=3g	Óvi: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | Isk: E=253kcal F=4g ZS=6g SZ=45g C=18g S=0g TZS=1g | K.Isk.: E=316kcal F=4g ZS=6g SZ=60g C=31g S=0g TZS=1g	Óvi: E=306kcal F=9g ZS=6g SZ=53g C=6g S=1g TZS=4g | Isk: E=532kcal F=15g ZS=21g SZ=69g C=6g S=2g TZS=9g | K.Isk.: E=582kcal F=17g ZS=21g SZ=79g C=6g S=2g TZS=10g

Étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes)

SULI – HOST VENDÉGLÁTÓ ÉS SZOLGÁLTATÓ KFT.

6724 Szeged, Kenyérgyári út 4. Tel.: +36-62-542-015, Fax: +36-62-542-016

E-mail: mail@suli-host.hu Ellenőrizte: Rakonca Anita dietetikus

Tápanyagtartalom: E=Számított energia; F=Fehérje; ZS=Zsír; SZ=Szénhidrát; C=Cukor; S=SÓ; TZS=Telített zsír; (*) Allergének: 1=Glutén; 2=Tej; 3=Tojás; 4=Szója; 5=Zeller; 6=Diófélék, mandula, pisztácia; 8=Földimogyoró; 9=Hal; 10=Rákfélék; 11=Mustár; 12=Szezámmag; 13=Kén-dioxid; 14=Csillagfürt; 15=Édesítőszer; 16=Puhatestűek; Diétás ételek összetételével, az allergén anyagokkal kapcsolatos tájékoztatás a Szegedi ÓVI (www.ovi.szegedvaros.hu), NGSZ (www.ngsz.hu) valamint a SULI-HOST Kft. (www.suli-host.hu) honlapján megtalálható. Szóbeli tájékoztatást telefonon a SULI-HOST Kft. dietetikusától kérhet az alábbi telefonszámon (+36-30-535-3081)

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kenyér	100,40kcal	3,00g	0,30g	20,80g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kenyér 'dupla'	200,80kcal	5,90g	0,60g	41,60g	0,20g	1,10g	0,30g
Összetétel: Adalékmentes kenyér							
Adalékmentes kifli	182,50kcal	4,00g	0,40g	27,30g	0,10g	0,60g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes kifli 50g							
Adalékmentes zsemle	143,00kcal	4,30g	0,40g	29,50g	0,20g	0,70g	0,20g
Összetétel: Adalékmentes zsemle 50g							
Alma	34,10kcal	0,40g	0,00g	7,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Alma							
Alma rostoslé 2dl	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Almamártás	153,40kcal	1,80g	4,40g	25,10g	17,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tejföl '12%'							
Almás sajtos csirkecomb	234,80kcal	20,30g	9,60g	15,60g	6,60g	0,30g	1,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. alma, Fahéj, Felső csirkecomb filé, Liga margarin kocka, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Trappista sajt							
Ásványvíz 0,5 liter	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Ásványvíz 0,5l							
Bácskai rizseshús	397,00kcal	20,70g	12,50g	48,80g	0,30g	0,40g	0,60g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Baromfi párizsi	40,20kcal	2,00g	3,40g	0,40g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Allergén mentes Csirkejó Baromfi Rúd							
Bazsalikomos csirkeragu	136,00kcal	16,80g	6,90g	0,90g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Bebo margarin 10g	31,50kcal	0,00g	3,50g	0,00g	0,00g	0,00g	0,70g
Összetétel: Bebo mini margarin							
Brassói aprópecsenye	129,30kcal	16,80g	6,00g	1,30g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brassói aprópecsenye	150,90kcal	16,90g	8,30g	1,20g	0,30g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkoli krémleves	67,90kcal	3,50g	0,50g	11,50g	1,70g	0,20g	0,00g
Összetétel: Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Brokkolis zöldségpástétom 105g	246,80kcal	2,80g	21,40g	10,20g	0,00g	2,10g	2,40g
Összetétel: Brokkolis zöldségpástétom 105g							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Burgonyapüré natur	200,00kcal	5,20g	0,80g	39,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Rizsital, Só 'jódozott'							
Burgonyás vagdalt pogácsa	221,50kcal	11,20g	16,70g	4,80g	0,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Citromos pulykaragu leves	141,80kcal	11,60g	6,70g	8,00g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Citrom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Csemege uborka	8,40kcal	0,40g	0,10g	1,40g	1,10g	0,90g	0,00g
Összetétel: Csemege uborka							
Csibevagdalt	128,50kcal	13,20g	5,90g	4,70g	0,20g	0,00g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csirke pizza szelet Hyza	18,00kcal	2,40g	0,60g	0,90g	0,00g	0,30g	0,20g
Összetétel: Csirke pizza szelet Hyza							
Csirkemájkrém 30g	79,20kcal	3,40g	6,60g	1,50g	0,00g	0,40g	1,60g
Összetétel: Csirke májaskrém 30g							
Csirkemájkrém 50g	132,00kcal	5,60g	11,00g	2,50g	0,00g	0,60g	2,80g
Összetétel: Csirke májaskrém 50g							
Csirkepörkölt	186,10kcal	17,10g	11,60g	2,30g	0,70g	0,10g	0,80g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Csontleves	60,40kcal	1,00g	2,10g	9,20g	1,10g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kacsa tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Sertés csont, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Darásmetélt	429,80kcal	4,50g	8,30g	83,20g	23,00g	0,50g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Porcukor, Sárgabarack lekvár, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Dzsem 'mini' 'dupla'	125,00kcal	0,00g	0,00g	30,00g	26,50g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Finomfőzelék	202,00kcal	7,30g	3,60g	33,10g	16,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Főtt burgonya	94,00kcal	2,50g	0,30g	18,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Burgonya, Só 'jódozott'							
Gomba leves	79,30kcal	2,80g	2,20g	11,80g	1,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Gombás sertésragu	135,90kcal	13,20g	8,60g	0,80g	0,30g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Hagymakrémleves	75,50kcal	1,40g	1,20g	15,10g	2,80g	0,00g	0,10g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. metélőhagyma, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szerecsendió, Vöröshagyma							
Házi körözött	28,10kcal	2,90g	1,40g	0,80g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Csemege paprika, Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Házi pulykahúskrém	69,00kcal	4,20g	5,70g	0,10g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Liga margarin kocka, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott'							
Házi zöldséges sertéshúskrém	50,30kcal	4,20g	3,60g	0,10g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Liga margarin kocka, Petrezselyem zöld, Sertés comb, Só 'jódozott'							
Hentes sertésragu	143,00kcal	15,30g	7,30g	3,20g	0,30g	0,50g	0,40g
Összetétel: Csemege uborka, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Pápai sonka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Húsos tészta	420,10kcal	13,00g	19,20g	46,90g	0,30g	0,40g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Vöröshagyma							
Jégcsapretek	4,20kcal	0,30g	0,00g	0,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Jégcsap retek							
Joghurt	93,00kcal	5,10g	5,40g	6,00g	6,00g	0,20g	3,60g
Összetétel: Natúr joghurt							
Kakaó szórat	55,10kcal	0,80g	0,80g	10,40g	10,00g	0,00g	0,50g
Összetétel: Kakaópor 22%, Porcukor							
Káposzta saláta	58,60kcal	1,30g	0,20g	12,70g	8,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Fejes káposzta, Köménymag, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Karalábé leves	59,80kcal	1,60g	1,20g	10,20g	3,50g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Karfiol leves	61,00kcal	2,30g	1,40g	9,30g	2,20g	0,20g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Kefír	90,00kcal	4,80g	5,20g	5,70g	5,70g	0,20g	3,40g
Összetétel: Kefír							
Köményes pulykasült	165,80kcal	17,00g	10,10g	0,70g	0,10g	0,30g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Köménymag, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Körte	57,20kcal	0,40g	0,00g	13,20g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Körte							
Kukoricás rizs	213,80kcal	4,50g	5,00g	37,10g	0,80g	0,00g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. kukorica, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lebbencs leves	105,80kcal	2,10g	3,00g	16,50g	0,90g	0,20g	0,50g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fodros nagykocka tészta, Fokhagyma, Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Lecsós sertésszelet	178,30kcal	13,30g	12,70g	2,00g	0,40g	0,40g	1,50g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Füstölt szalonna, Őrölt fekete bors, Paradicsom, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma, Zöldpaprika							
Mákos metélt	421,80kcal	4,50g	13,70g	68,60g	18,00g	0,30g	1,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mák, Porcukor, Só 'jódozott', Széles metélt tészta							
Mandarin	27,00kcal	0,40g	0,00g	5,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Mandarin							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Meggymártás	179,60kcal	2,10g	4,90g	31,20g	23,30g	0,20g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. meggy, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Mexikói főzelék	201,90kcal	6,80g	3,80g	34,30g	9,20g	0,30g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. mexikói zöldségköret, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Milánói makaróni	457,70kcal	14,80g	18,50g	56,00g	9,00g	0,20g	0,30g
Összetétel: Bazsalikom, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gomba, Fokhagyma, Kristálycukor, Oregánó, Őrölt fekete bors, Sertés lapocka, Só 'jódozott', Spagetti tészta, Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Mini dzsem	62,50kcal	0,00g	0,00g	15,00g	13,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sárgabarack dzsem							
Mini méz	60,00kcal	0,00g	0,00g	16,50g	16,40g	0,00g	0,00g
Összetétel: Miniméz 20g							
Molnárka	159,00kcal	3,80g	2,00g	30,40g	4,40g	0,40g	0,40g
Összetétel: Adalékmentes molnárka 50g							
Mustáros sertésszelet	207,20kcal	17,40g	13,30g	3,60g	0,30g	0,00g	0,70g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Mustár, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Narancs	45,10kcal	0,70g	0,00g	9,40g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Narancs							
Natúr sertésszelet	201,50kcal	17,20g	12,10g	5,10g	0,20g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Orsó tészta	224,20kcal	2,40g	3,00g	46,20g	0,00g	0,10g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', OrsóTészta, Só 'jódozott'							
Palócz leves	187,20kcal	13,30g	7,20g	15,40g	1,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldbab, Fokhagyma, Köménymag, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pápai sonka	32,00kcal	4,60g	1,40g	0,00g	0,00g	0,60g	0,00g
Összetétel: Pápai sonka							
Paprikás burgonya	411,90kcal	22,20g	16,40g	39,20g	0,80g	0,10g	1,00g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Köménymag, Őrölt fekete bors, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Paprikás sült hal	102,50kcal	9,50g	4,20g	6,50g	0,00g	0,90g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Rizsliszt, Só 'jódozott'							
Paradicsom leves	114,20kcal	1,80g	3,10g	19,70g	10,50g	0,10g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. zeller, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma							
Paradicsomos burgonyafőzelék	199,10kcal	4,30g	4,20g	33,80g	4,90g	0,20g	0,40g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tartósítószermentes sűrített paradicsom, Vöröshagyma, Zeller zöld							
Paradicsomos harcsapástétom	100,80kcal	2,70g	9,20g	1,90g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Paradicsomos harcsapástétom							
Párolt rizs	278,80kcal	3,80g	7,80g	47,90g	0,10g	0,10g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Párolt rizs	170,50kcal	2,50g	3,50g	31,90g	0,00g	0,10g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Párolt zöldségek ínyenc	73,70kcal	3,60g	1,60g	10,80g	0,00g	0,10g	0,00g
Összetétel: Fagy. ínyenc zöldség keverék, Liga margarin kocka, Só 'jódozott'							
Petrezselymes túrókrém	24,60kcal	2,30g	1,40g	0,70g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Pincepörkölt	126,00kcal	14,90g	4,50g	6,00g	0,40g	0,10g	0,30g
Összetétel: Csemege paprika, Csirkemáj, Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Fagy. pritamin paprika, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Pirított kukoricadara	120,70kcal	2,00g	6,10g	14,00g	0,00g	0,10g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Só 'jódozott'							
Poharas tej	124,00kcal	6,80g	5,60g	10,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Poharas tej							
Rakott brokkoli kölessel	358,70kcal	23,90g	13,50g	30,90g	3,90g	0,60g	2,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köles, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Tej '1,5%', Trappista sajt, Vöröshagyma							
Rakott karfiol	323,20kcal	17,50g	10,40g	36,90g	3,60g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Fagy. karfiol, Fagy. pritamin paprika, Fokhagyma, Köménymag, Liga margarin kocka, Rizs 'Diéta', Rizsital, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Só 'jódozott, főzővíz', Vöröshagyma							
Rizi-bizi	223,20kcal	4,80g	6,00g	36,80g	2,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Őrölt fekete bors, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Rizsital	120,00kcal	2,00g	2,00g	24,00g	0,00g	0,20g	0,00g
Összetétel: Rizsital							
Rostos almalé	88,00kcal	0,00g	0,00g	9,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: 100%-os alma dobozos gyümölcslé							
Sajtszórat	47,10kcal	3,90g	3,40g	0,10g	0,00g	0,20g	2,20g
Összetétel: Trappista sajt							
Sárgarépafőzelék	181,90kcal	4,40g	4,40g	29,20g	13,50g	0,40g	0,80g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. sárgarépa, Kristálycukor, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Sertés flekken	189,90kcal	17,40g	10,30g	5,80g	0,40g	0,10g	0,40g
Összetétel: Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Rizsliszt, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertés sült	140,00kcal	16,80g	7,40g	0,60g	0,10g	0,00g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Sertés karaj, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sertésragu	135,70kcal	12,70g	8,60g	1,40g	0,50g	0,30g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Sonkás májaskrém 50g 'Eurofood'	0,00kcal	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Sonkás májaskrém							
Sült csirkecomb	111,80kcal	14,60g	5,50g	0,40g	0,00g	0,00g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Só 'jódozott'							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Sült csirkemell	114,50kcal	19,80g	3,60g	0,40g	0,00g	0,30g	0,30g
Összetétel: Csirkemell filé, Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott'							
Sült hal kukoricadarával	100,40kcal	9,60g	4,30g	5,60g	0,00g	0,80g	0,40g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Kukoricadara, Őrölt fekete bors, Pangasius halfilé, Só 'jódozott'							
Szarvacska tészta	249,00kcal	2,40g	5,80g	46,20g	0,00g	0,10g	0,50g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Só 'jódozott', Szarvacska tészta							
Szilvaleves	92,40kcal	0,70g	0,10g	21,50g	17,20g	0,00g	0,00g
Összetétel: Fagy. szilva, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg							
Tarhonyaleves	98,50kcal	1,80g	3,20g	14,80g	0,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tarhonyás csirke	376,10kcal	19,80g	11,80g	45,90g	0,50g	0,30g	0,70g
Összetétel: Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tarhonya, Vöröshagyma							
Tárkonyos csirkeraguleves	115,90kcal	11,20g	4,60g	6,80g	0,80g	0,30g	0,20g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Felső csirkecomb filé, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Tárkony, Vöröshagyma							
Tárkonyos krumplileves	107,90kcal	2,60g	2,70g	16,90g	0,90g	0,00g	0,20g
Összetétel: Babérlevél, Burgonya, Csemege paprika, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Köménymag, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tárkony, Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Tauris Király szalámi	70,80kcal	2,70g	6,70g	0,20g	0,00g	0,50g	2,80g
Összetétel: Király szalámi							
Tauris zöldséges felvágott	34,40kcal	1,90g	2,80g	0,40g	0,00g	0,40g	1,00g
Összetétel: Allergén mentes zöldséges felvágott							
Tea citromos	20,70kcal	0,00g	0,00g	5,10g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Teafű							
Tea csipkebogyó	20,50kcal	0,00g	0,00g	5,00g	5,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Citromlé 40%, Kristálycukor, Tea filteres							
Tej	88,00kcal	6,20g	3,00g	9,20g	9,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Tej '1,5%'							
Tejberizs	296,20kcal	9,30g	3,40g	56,90g	17,20g	0,20g	1,80g
Összetétel: Kristálycukor, Rizs 'Diéta', Só 'jódozott', Tej '1,5%'							
Tejfölös túró	24,50kcal	2,30g	1,40g	0,60g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Félzsíros tehéntúró, Só 'jódozott', Tejföl '12%'							
Teljes kiőrlésű kenyér	100,80kcal	3,90g	0,40g	20,30g	0,30g	0,60g	0,20g
Összetétel: Teljes kiőrlésű kenyér							
Toast sonkás felvágott	14,00kcal	2,10g	0,30g	0,70g	0,00g	0,50g	0,10g
Összetétel: Allergén mentes Toast sonkás szelet							
Tört burgonya	238,70kcal	5,00g	6,10g	37,00g	0,10g	0,30g	0,60g
Összetétel: Burgonya, Étolaj 'napraforgó', Őrölt fekete bors, Só 'jódozott', Vöröshagyma							

Étlap melléklet

Az "Étlap melléklet"-en szereplő információ tájékoztató jellegű információ!

Étlap: 0100A1 Alapdiéta (Tojásmentes) Időszak: 2026.12.01.-tól 2026.12.31.-ig

Étel név , összetevők	Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Telitett zsír
Trappista sajt	94,20kcal	7,80g	6,90g	0,20g	0,00g	0,50g	4,50g
Összetétel: Trappista sajt							
Uborka	3,60kcal	0,30g	0,00g	0,50g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Kigyó uborka							
Uborkasaláta	24,10kcal	0,60g	0,10g	5,00g	4,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Bioecet, Kigyó uborka, Kristálycukor, Só 'jódozott'							
Vadas pulykaapró	226,70kcal	18,10g	14,50g	4,90g	0,50g	0,20g	0,60g
Összetétel: Babérlevél, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zeller, Mustár, Őrölt fekete bors, Pulykacomb felső filé, Rizsliszt, Só 'jódozott', Tejföl '12%', Vöröshagyma							
Vegyes gyümölcskrémleves 'tejes'	159,80kcal	2,70g	0,80g	34,70g	28,30g	0,10g	0,30g
Összetétel: Citrom, Fagy. alma, Fagy. meggy, Fagy. őszibarack, Fahéj, Kristálycukor, Rizsliszt, Só 'jódozott', Szegfűszeg, Tej '1,5%'							
Zala felvágott	38,60kcal	2,60g	3,00g	0,30g	0,00g	0,30g	1,10g
Összetétel: Zala felvágott							
Zöldborsó leves	75,20kcal	3,20g	1,30g	12,10g	3,00g	0,10g	0,10g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. sárgarépa, Fagy. zöldborsó, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldborsós sertésragu	145,60kcal	13,90g	7,70g	4,20g	1,20g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. zöldborsó, Petrezselyem zöld, Rizsliszt, Sertés comb, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldfűszeres harcsapástétom	100,20kcal	2,60g	9,10g	1,80g	0,10g	0,40g	1,20g
Összetétel: Zöldfűszeres harcsapástétom							
Zöldpaprika	6,00kcal	0,40g	0,10g	0,90g	0,00g	0,00g	0,00g
Összetétel: Zöldpaprika							
Zöldségkrémleves	88,90kcal	1,80g	3,20g	12,90g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Betű tészta, Étolaj 'napraforgó', Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. karfiol, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Rizsital, Rizsliszt, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves	69,90kcal	1,90g	2,70g	9,10g	1,90g	0,20g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							
Zöldségleves	68,60kcal	1,80g	2,60g	8,90g	1,90g	0,10g	0,30g
Összetétel: Étolaj 'napraforgó', Fagy. brokkoli, Fagy. gyökér, Fagy. karalábé, Fagy. sárgarépa, Fokhagyma, Kiskocka tészta, Őrölt fekete bors, Petrezselyem zöld, Só 'jódozott', Vöröshagyma							